

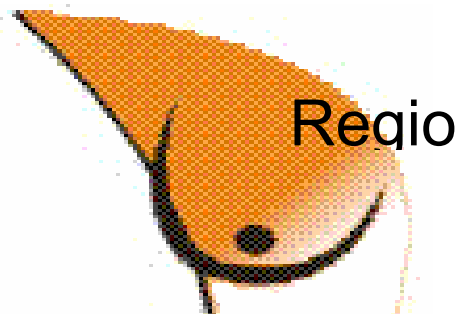
Empfehlungen nach Brustkrebs

„Mein Weg...“

„ Mit der Diagnose „Krebs“ ist alles anders geworden.....“ -
dieser Satz spricht vielen Betroffenen aus dem Herzen. Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre eine „ Erste Hilfe“ an die Hand geben, Ihren persönlichen Weg zu finden, mit der Erkrankung umzugehen.

Ein Ratgeber für Patientinnen

Brustzentrum



Brustzentrum Regio

(zertifiziert nach ISO 9001:2000 und OnkoZert)

Leiterin: Prof. Dr. med. U.-S. Albert

Baldingerstrasse - 35043 Marburg - Telefon: 0 6 421-5 86 64 32, Fax: 0 64 21-5 86 64 07

Email: brustzentrum@med.uni-marburg.de

an der

Klinik für Gynäkologie, gynäkologische Endokrinologie und Onkologie

Direktor: Prof. Dr. med. U. Wagner

am

Comprehensive Cancer Center (CCC)

Universitätsklinikum Giessen und Marburg GmbH ,
Standort Marburg

Wissenschaftliche Quellen zu den Empfehlungen nach Brustkrebs:

Von der symptom- zur problemorientierten Tumornachsorge. Zielorientierung in der Versorgungskette Brustkrebs. Albert US, Koller M, Schulz KD. Gynäkologe 2002;35:1105-1113

Leitlinien der Deutschen Krebsgesellschaft und der medizinischen Fachgesellschaften: Diagnose, Therapie und Nachsorge des Mammakarzinoms, 1. Aktualisierung 2008
Zuckschwerdt-Verlag München

Aktuelle Leitlinien zum Thema Brustkrebs im Internet: <http://www.awmf-online.de>

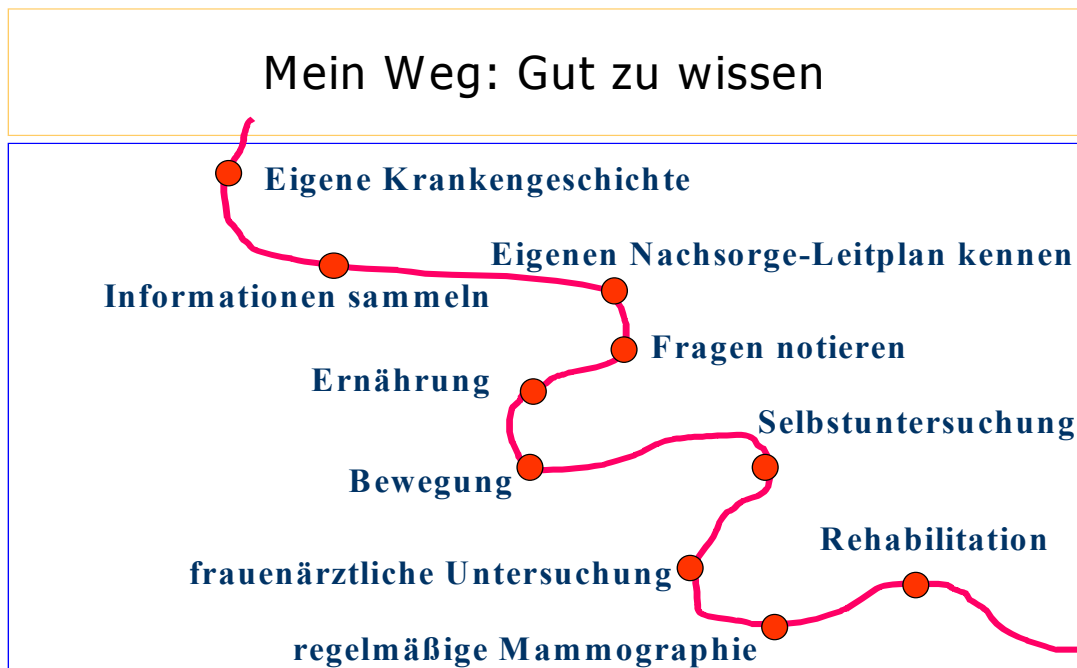
American Society of Clinical Oncology 2006 Update of the Breast Cancer Follow-Up and Management Guidelines in the Adjuvant setting. J Clin Oncol 2006;24 (31):5091-5097

Inhaltsverzeichnis:

Meine Krankheitsgeschichte - mein Weg-----	3
Nachsorge-Leitplan: Was trifft für mich zu?-----	5
Selbstuntersuchung nach Brustkrebs: So geht's! -----	7
Fragencheckliste für den Nachsorgebesuch-----	11
Kleines Lexikon der Hilfen-----	12
Kooperationspartner im Netzwerk-----	24
Kontakt- und Beratungsstellen -----	25
Bewegung, Sport, Entspannung und Wohlbefinden -----	26
Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe -----	27
Lymphödem? - Lymphselbsthilfe -----	29
Wo finden Sie in Ihrer Nähe professionelle psychoonkologische Hilfe? -----	30
Pflege und Palliativ-Medizin -----	31
Informationen im Internet? -----	20
Literatur zur Nachsorge -----	21
Nützliche Adressen außerhalb des Netzwerkes BRUSTZENTRUM REGIO: -----	21

„ Mit der Diagnose „Krebs“ ist alles anders geworden.....“ -

dieser Satz spricht vielen Betroffenen aus dem Herzen. Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre eine „ Erste Hilfe“ an die Hand geben, Ihren persönlichen Weg zu finden, mit der Erkrankung umzugehen.



Meine Krankheitsgeschichte - mein Weg

Legen Sie Ihren Weg an, indem Sie in einem Schnellhefter oder Ordner alle wichtigen Dinge unter verschiedenen Kapiteln anlegen. Ein Beispiel, wie solch eine Mappe aussehen könnte, finden Sie nachfolgend.

Hierzu beginnen Sie am besten mit den medizinischen Fakten über Ihre Diagnose:

- Operationsbericht
- Histologischer Befund (= feingewebliches Untersuchungsergebnis)
- Stationärer Entlassungsarztbrief
- Arztbriefe im weiteren Verlauf der Behandlung

Lassen Sie sich am besten immer eine Kopie aller Befunde geben, und nehmen Sie das medizinische „ Kapitel“ immer zu Ihren Arztterminen mit. Möchten Ärzte eine Kopie eines Befundes, achten Sie darauf, dass Ihr Original wieder an seinen Platz in Ihrem Ordner kommt.

Des Weiteren können Sie alle Dinge sammeln, die Ihnen persönlich wichtig sind, hierzu gehören z.B. :

- Informations- und Aufklärungsmaterialien
- Fragesammlung und Hilfen
- Notizen von Gesprächen mit Ärzten, Pflegern, Schwestern o.a.
- „Tagebuch“ mit Notizen, Begebenheiten, eigene Gedanken, ...
- Gedichte, Bilder, Zeitungsartikel ...
- Telefonnummern, Adressen etc. ..

Sie werden merken, dass Sie im weiteren Verlauf dadurch immer mehr über die Erkrankung und über sich selbst erfahren. So wird aus dem vielleicht anfänglichen Zustand der Hilflosigkeit, der Verzweiflung und des Ausgeliefert-Seins ein Zustand des Selbst- wieder- aktiv- Werdens.

Werden Sie „ Handelnde“ und erwerben Sie mehr Wissen und Erfahrungen, damit Sie leichter die vielen Entscheidungen auf Ihrem persönlichen Weg treffen können.

Nachsorge-Leitplan: Was trifft für mich zu?

Für die Nachsorge wird empfohlen, diese regelmäßig durchzuführen.

In welchem Jahr nach der Operation sind Sie? Schauen Sie im Leitplan nach, welche Zeile für Sie zutrifft.

Wurde brusterhaltend operiert oder ein Brustaufbau durchgeführt? Wenn ja, wird eine Mammographie in den ersten 3 Jahren halbjährlich, danach jährlich empfohlen.

Wurde die Brust entfernt? So kann bei auffälligen Narben und zur besseren Beurteilung eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt werden.

Wurde bei Ihnen eine Strahlenbehandlung durchgeführt? Nach der gesetzlichen Regelung und ärztlich empfohlen, sollten Sie sich in der Strahlenklinik, die Sie betreut hat, regelmäßig einmal im Jahr zur Kontrolle vorstellen.

Wie Sie dem Leitplan entnehmen, werden keine weiteren regelmäßigen Untersuchungen durchgeführt. Die veralteten, früher üblichen regelmäßigen Blutentnahmen, Röntgenuntersuchungen der Lunge, Ultraschalluntersuchungen der Leber und Knochenszintigramme werden nur bei Beschwerden oder Anzeichen von Veränderungen vom Arzt oder Ärztin angesetzt. In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass die „Routine der Apparatedizin“ zu vielen sogenannten falsch-positiven Befunden geführt hat. Darunter versteht man, dass Befunde erhoben werden, die einen Alarm auslösen, der sich jedoch im weiteren Verlauf nicht bestätigt. Hinzukommt, dass Behandlungen bei Frauen ohne Beschwerden angesetzt wurden. Dies ist besonders problematisch, da jede Form der Behandlung mit Nebenwirkungen verbunden ist. Bei jeder Behandlung muss die Entscheidung individuell getroffen werden. Dabei gilt es, die Ziele von Maßnahmen zur Diagnostik und Therapie, ihre speziellen Wirkungen und die damit verbundenen Nebenwirkungen und Risiken abzuwägen.

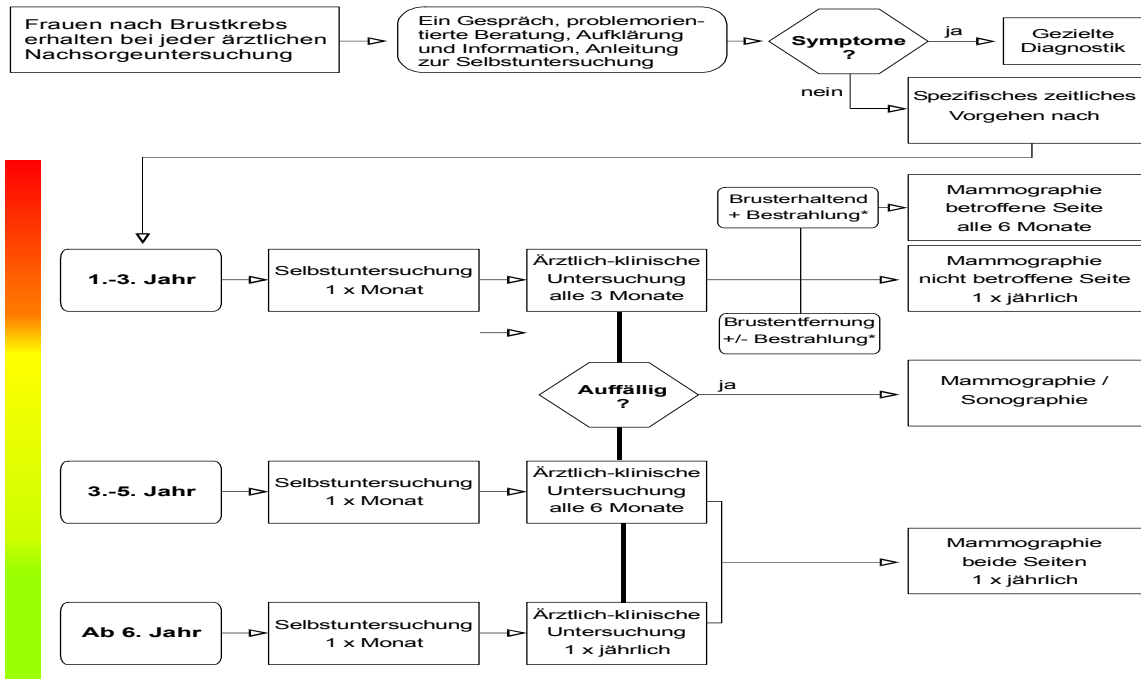
Die drei wichtigsten Schwerpunkte der modernen Nachsorge nach dem heutigen Stand des internationalen medizinischen Wissens (nach evidenz-basierten Leitlinien: siehe Quellenangaben) sind:

1. Einen frühen Rückfall der Erkrankung im Operationsgebiet, und auf der gesunden Seite, zu erkennen!
2. Die Ihnen durch die Behandlung entstehenden Nebenwirkungen und Schäden seelisch, körperlich und im sozialen Bereich zu bessern und falls möglich zu beheben!
3. Die „sprechende Medizin“ ganz in den Vordergrund zu stellen!

Ihre speziellen, individuellen Schwierigkeiten und Einschränkungen im Alltag stehen im Mittelpunkt. Besprechen Sie sich mit dem Sie betreuenden Arzt oder der Sie betreuenden Ärztin und suchen Sie gemeinsam nach den für Sie persönlich richtigen Lösungen.

Nachsorge-Leitplan für Frauen zur Brustgesundheit nach Brustkrebs

Quellen: Leitlinien der Deutschen Krebsgesellschaft und der medizinischen Fachgesellschaften: Diagnose, Therapie und Nachsorge des Mammakarzinoms. IOSTO, Deutsche Krebsgesellschaft, 2004, Zuckerschwerdt-Verlag München; www.awmf.de



* Haben Sie eine Bestrahlung erhalten? Bitte nicht vergessen: alle 12 Monate in der Sie

Selbstuntersuchung nach Brustkrebs: So geht's!

Die Selbstuntersuchung besteht, wie auch die Untersuchung bei Ihrer betreuenden Ärztin oder Ihrem betreuenden Arzt, aus zwei Teilen:

1. Die Betrachtung (= Inspektion)
2. Die Tastuntersuchung (= Palpation)

Wann sollte die Selbstuntersuchung am besten durchgeführt werden?

Führen Sie die Selbstuntersuchung regelmäßig jeden Monat zum gleichen Zeitpunkt durch, am besten gleich nach der Regel. Haben Sie keine Periode mehr, sollten Sie einen Tag im Monat für die Selbstuntersuchung festlegen.

Wo führt man die Selbstuntersuchung durch?

Ideal ist es, die Untersuchung im Bad und/oder im Schlafzimmer durchzuführen, da Ihnen dort ein Spiegel bzw. das Bett für die Untersuchung im Liegen zur Verfügung stehen. Wählen Sie einen Zeitpunkt nach der täglichen Körperpflege oder nach einem entspannenden Bad, da die nasse oder frisch eingecremte Haut besonders gut zu untersuchen ist.

Stellen Sie sich vor den Spiegel und kontrollieren Sie Größe und Form der Brüste. Achten Sie auf Veränderungen der Haut (Rötungen, Einziehungen, Vorwölbungen), der Brustwarzen (Schuppen, Rötungen oder Flüssigkeitsaustritt) und der Narben (Rötungen, Farbveränderungen, Verdickungen, Knötchenbildung).

Dann die Arme hinter den Kopf verschränken. Vergleichen Sie beide Seiten. Bei großen Brüsten kann es schwierig sein auch die untere Brustpartie anzusehen. Heben Sie dazu Ihre Brust an.

Wie tastet man am besten?

Nun tasten Sie sorgfältig jede Brustseite komplett ab. Sie können die Tastuntersuchung mit dem Eincremen einer Hautlotion kombinieren. Im Gegensatz zum „Eincremen“ erfolgt die Tastuntersuchung nur mit den drei sensibelsten Fingern: Zeige-, Mittel- und Ringfingerspitzen. Führen Sie die Bewegungen langsam durch, damit Ihre Finger dabei Zeit zum „Erspüren“ haben. Zum Ertasten führen Sie erst streichende und nachher kleine kreisende Bewegungen mit unterschiedlichem Druck durch. So ist es möglich, nicht nur oberflächlich die Beschaffenheit der Haut zu ertasten, sondern auch das darunter liegende Gewebe in der Tiefe zu erspüren. Im Liegen, mit hinter dem Kopf verschränktem Arm der nicht untersuchenden Hand, ist die Brust etwas flacher und die Untersuchung lässt sich leichter durchführen.

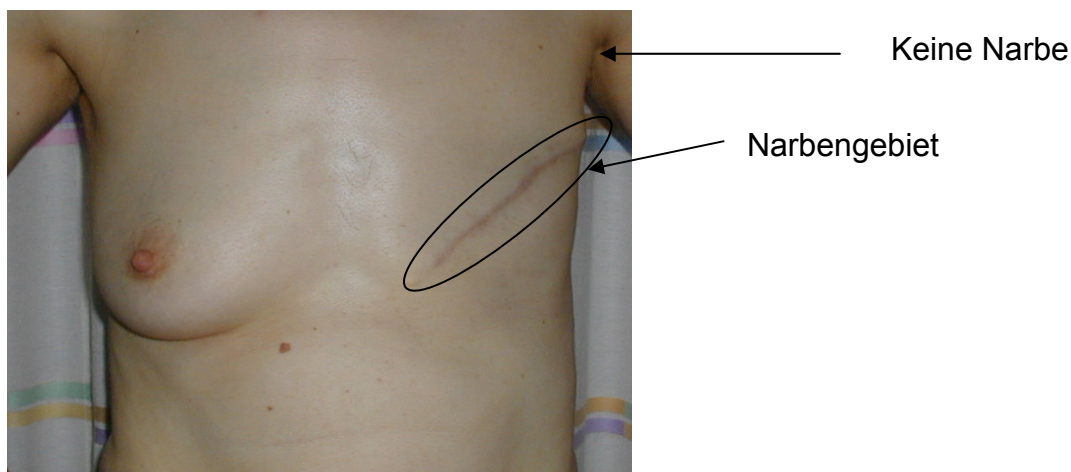
Welches sind die häufigsten Körperstellen, an denen Brustkrebs wieder auftreten kann und die Sie daher unbedingt in die regelmäßige Untersuchung einbeziehen müssen?

Der Bereich der Operationsnarbe, das Gebiet des ursprünglichen Tumors, der Bereich der Brustmuskulatur nach Brustentfernung, die Lymphabflussgebiete im Bereich Brustbein sowie Schlüsselbein bzw. Halsmuskulatur und Achselhöhle.

Untersuchen Sie immer beide Brustseiten, beide Achselhöhlen, beidseits die Region oberhalb und unterhalb des Schlüsselbeins und den Bereich des Brustbeins. Achten Sie auf Veränderungen von Form und Größe, Einziehungen oder Wölbungen, Rötungen der Brusthaut und Sekret aus der Brustwarze.

Tasten Sie besonders sorgfältig Ihre Narben ab. Narbengebiete tasten sich häufig als Verhärtung und die Haut ist meist nicht verschieblich und weich, wie Sie es vor der Operation gewohnt waren. Zur Narbenpflege finden Sie Information im Kapitel „Kleines Lexikon der Hilfen“. Beim Tasten achten Sie hier besonders auf neue Veränderungen wie „griesartige kleine Knötchen“ oder „pickelartige Veränderungen“ unter oder auf der Haut“.

Mastektomie



Mastektomie und Wiederaufbau

Wie wird die Selbstuntersuchung nach Entfernung der Brust durchgeführt?

Wurde die gesamte Brust entfernt, beginnen Sie mit der eingehenden Betrachtung der Narbe und des umgebenden Bereichs der Brustseite im Spiegel. Betrachten Sie auch die Achselhöhle.

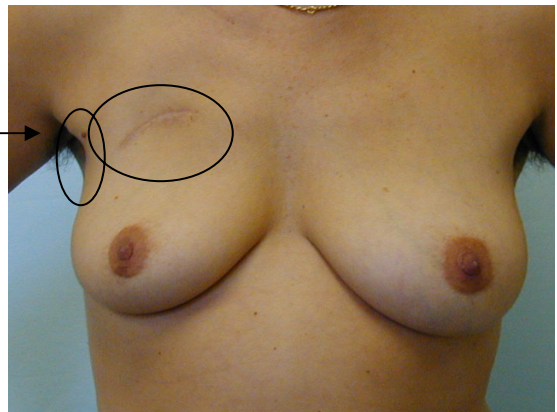
Achten Sie auf Rötungen und Knötchen an der Narbe und der unmittelbaren Umgebung.

Anschließend beginnen Sie, zunächst mit angewinkelttem Arm, die Narbe und die gesamte Brustwand abzutasten. Auf die gleiche Weise betasten Sie anschließend die Lymphabflussgebiete in der Achselhöhle. Tasten Sie diesen Bereich einmal mit

erhobenem Arm, die Spitze der Achsel mit gesenktem Arm und den Fingerspitzen ab. Tasten Sie anschließend die Lymphabflussregionen **oberhalb** und **unterhalb des Schlüsselbeins** und am Hals ab. Wiederholen Sie diesen Schritt mit erhobenem Arm. Am Ende jeder Selbstuntersuchung steht die Betrachtung und Abtastung der gesunden Brust.

Brusterhaltung

Narbenareale



Narbenareale

Wie wird die Selbstuntersuchung nach brusterhaltender Operation durchgeführt?

Betrachten Sie zunächst eingehend im Spiegel die Brust mit besonderem Augenmerk auf die Narbe und die bestrahlte Hautregion. Achten Sie auf Hautveränderungen oder Knötchen im Bereich des ursprünglichen Tumors und der Narbe. Wiederholen Sie diese Betrachtung mit anliegendem, hochgestrecktem und hinter dem Kopf verschränkten Armen. Betrachten Sie auch immer die untere Brustpartie. Hierzu ist es meist nötig, die Brust anzuheben.

Anschließend beginnen Sie ausgehend von der Narbe, die gesamte Brust abzutasten. Wiederholen Sie diesen Schritt mit erhobenem und mit angelegtem Arm. Untersuchen

Sie auch die Brustwarze mit leichtem Druck auf Flüssigkeitsaustritt. Abschließend kontrollieren Sie die Lymphabflussgebiete der Achselhöhle, der Brustbein-, Schlüsselbein- und Halsregion.

Führen Sie die Untersuchung auch hier im Stehen und im Liegen durch.

Am Ende jeder Selbstuntersuchung steht die Betrachtung und Abtastung der gesunden Brust.

Wie wird die Selbstuntersuchung der gesunden Brust durchgeführt?

Achten Sie auch hier auf Veränderungen von Form und Größe, Einziehungen oder Wölbungen, Rötungen der Brusthaut und Flüssigkeitsaustritt aus der Brustwarze.

Sorgfältiges Abtasten der gesamten Brust, z. B. von innen nach außen. Untersuchen Sie auch die Achselhöhle der gesunden Seite.

Die Brustwarze wird - durch moderates Drücken zwischen Daumen und Zeigefinger - kontrolliert, ob Flüssigkeit austritt.

Wiederholen Sie die Schritte der Tastselbstuntersuchung im Liegen.

Gibt es Veränderungen, die Sie bisher nicht festgestellt haben?

Gibt es schmerzhafte Stellen? Gibt es schmerzlose Knötchen, Verhärtungen, Rötungen, Empfindungsstörungen oder Veränderungen, die Sie so bisher nicht festgestellt haben?

Sind Sie unsicher oder entdecken Sie Veränderungen, wenden Sie sich an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

Sie möchten mehr zur Selbstuntersuchung erfahren?

Einige Frauenärzte haben Brustmodelle, an denen das Tasten gut erlernt werden kann. Fragen Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach. Auch bietet die Hessische Krebsgesellschaft e.V. in Kooperation mit dem Brustzentrum Regio und die KOMEN Deutschland e. V. „Selbstuntersuchungskurse am Tastmodell“ an (siehe: nützliche Adressen der Region).

Fragencheckliste für den Nachsorgebesuch

Vor dem Besuch:

Was erwarten Sie persönlich von dem Besuch?
(z.B. spezielle Beratung, Rezepte,...)

Haben Sie Beschwerden?
(Müdigkeit, Schmerzen, Hitzewallungen, trockene Scheide, schlechten Schlaf....)

Welche Unterlagen müssen Sie mitnehmen?
(Krankenkassenkarte, Ihre Krankengeschichte, Vorbefunde, Röntgenbilder...)

Das Gespräch:

Ist das Gespräch für Sie verständlich?
(Fremdwörter, Zusammenhänge...)

Ist Ihnen das Ziel der Behandlung klar?

Welche Wirkungen und Nebenwirkungen haben vorgeschlagene Maßnahmen und Empfehlungen?

Warum ist diese Maßnahme gerade für Sie zu empfehlen?

Gibt es wirksame Alternativen?

Können Sie abwarten und weiter kontrollieren?

Nach dem Gespräch:

Welche Empfehlungen haben Sie mit nach Hause genommen?

Welche Schritte können Sie selbst tun?

Welche Schritte können Sie mit Hilfe von anderen tun?

Wo finden Sie weitere Hilfsangebote?

Kleines Lexikon der Hilfen

Anschlussheilbehandlung – Rehabilitation

Patientinnen haben nach Abschluss der akuten Therapie einer Brustkrebserkrankung, also nach Operation, Chemotherapie und/oder Strahlentherapie, die Möglichkeit eine so genannte Anschlussheilbehandlung zur Rehabilitation durchzuführen. Ziele der Rehabilitation sind: die Wiederherstellung aller Fähigkeiten, die Wiedergewinnung der körpereigenen Kräfte und der Wiedereinstieg in das gesellschaftliche wie auch berufliche Leben.

Der Kostenträger für die Anschlussheilbehandlung (abgekürzt AHB genannt) ist meist die Deutsche Rentenversicherung Bund. Die Anschlussheilbehandlung muss innerhalb von 2 Wochen bzw. 4 Wochen nach Strahlentherapie begonnen werden. Somit wird der Antrag auf AHB in der Regel mit Hilfe der Sozialarbeiter in der Klinik bzw. Strahlenklinik gestellt. Die Anschlussheilbehandlung sollte in spezialisierten und qualifizierten Rehabilitationskliniken durchgeführt werden. Hier ist gewährleistet, dass spezielle Kenntnisse über die Erkrankung und ihre Folgeerscheinungen, die Therapie und ihre Nebenwirkungen vorliegen. Diese umfassen: ärztliche und pflegerische Maßnahmen, vor allen Dingen aber spezielle Krankengymnastik, Sportmedizin, Bäder- und Massageanwendungen, Prävention und Behandlung bei sekundärem Lymphödem, und eine psychologische Begleitung. Neben den Anwendungen haben Patientinnen in der AHB-Klinik auch die Möglichkeit, sich nochmals ausführlich über die Erkrankung, Fragen der weiteren Therapie und Nachsorge sowie zu den sozialen und finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Bei berufstätigen Patientinnen wird außerdem im Rahmen der Anschlussheilbehandlung die Frage des beruflichen Wiedereinstieges geklärt. Information, Training, Unterstützung und Hilfen, die auch z.B. dazu führen, dass der Kostenträger notwendige Umgestaltungen am Arbeitsplatz durchführt. In seltenen Fällen, in denen ein Wiedereinstieg nicht möglich ist, werden die notwendigen Schritte zur Beantragung einer Rente eingeleitet.

Darüber hinaus können Sie auch im weiteren Verlauf z.B. nach einem Jahr, während der Nachsorge eine Rehabilitation in Anspruch nehmen. Diese ist dann keine „Anschlussheilbehandlung (AHB)“ mehr, sondern wird als „CA-Reha“ nach Brustkrebs bezeichnet. Ein entsprechender Antrag ist auch hier über Ihren Arzt oder Ärztin zu stellen..

Vielleicht haben Sie sich schon die Frage gestellt:

Brauche ich überhaupt eine Rehabilitation?

Eine Hilfe bietet der Entscheidungsfragebogen zur Rehabilitation:

Sinnvoll erscheint eine solche Maßnahme wenn Sie eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten.

1. Ich fühle mich durch die Tumorerkrankung und / oder Therapie körperlich eingeschränkt

ja

nein

2. Ich fühle mich durch die Tumorkrankung und / oder Therapie psychisch belastet

ja

nein

3. Ich lebe alleine bzw. erhalte durch Freunde oder Verwandte nicht die notwendige Unterstützung

ja

nein

4. Ich glaube meinen Beruf nicht mehr, oder nur mit Schwierigkeiten, ausüben zu können

ja

nein

5. Meine berufliche Tätigkeit ist nach Einschätzung meines Arztes bzw. meiner Ärztin gefährdet

ja

nein

6. Ich bin länger als 6 Monate Arbeitsunfähig

ja

nein

Sollten Sie Interesse an einer Rehabilitationsmaßnahme haben sprechen Sie Ihren betreuenden Arzt oder Ihre betreuende Ärztin für eine weitergehende Beratung an.

DMP Brustkrebs

DMP steht für Disease Management-Programm, übersetzt Krankheitsmanagement-Programm. Das DMP-Brustkrebs ist ein von den Krankenversicherungen getragenes Programm, an dem Patientinnen, die gesetzlich versichert sind, teilnehmen können. An diesem Programm nehmen speziell eingeschriebene Kliniken und Ärzte teil. Die Patientin, die sich nach Aufklärung in das Programm einschreibt, stimmt zu, dass Daten über ihre Erkrankung, die auf einem speziellen Formular niedergelegt sind, der Klinik, dem betreuenden Frauenarzt, der Krankenkasse und ihr selbst mitgeteilt werden. Halbjährlich wird im Rahmen der Nachsorge die Behandlung darin dokumentiert.

Welche besonderen Vor- oder Nachteile hat das DMP:

- Der Berichtszeitraum – halbjährlich – muss von allen Beteiligten, also betreuenden Ärzten und Patientinnen eingehalten werden.
- Die Versicherungsträger bieten unterschiedliche und besondere, vor allem finanzielle Vergünstigungen für DMP-Patientinnen an (Befreiung von der Praxisgebühr, weniger administrativer Aufwand bei der Fahrtkostenrückerstattung, etc.).
- Die Patientinnen werden aktiv von ihrer Krankenkasse angeschrieben und erhalten weitere Informationen.

Erhalten DMP-Patientinnen eine andere Behandlung als Nicht-DMP-Patientinnen?

- Grundsätzlich gibt es keinen Unterschied in der Behandlung von DMP-Patientinnen (Kassenpatientinnen) und Nicht-DMP-Patientinnen (Privatpatientinnen oder Kassenpatientinnen, die nicht am DMP Brustkrebs teilnehmen möchten).

Wo erhalte ich mehr Informationen u.a. über das Leistungsangebot im DMP-Brustkrebs?

Direkt von Ihrer Krankenkasse.

Komplementäre Medizin

Die Komplementäre Medizin versteht sich als ergänzende Medizin („komplementär“ = ergänzend, Duden). Sie möchte Beschwerden durch die Tumorerkrankung und Nebenwirkungen lindern. Dabei werden sehr unterschiedliche Verfahren eingesetzt. Das Spektrum umfasst: klassische Naturheilverfahren, Homöopathie, anthroposophische Medizin, traditionelle chinesische Medizin, Hydro-, Thermo- und Klimatherapie, und spezielle einzelne Therapieverfahren wie z.B. Mistel-, und Enzymtherapie sowie verschiedene pflanzenheilkundliche Therapien. Darüber hinaus zählen zu den komplementär medizinischen Verfahren auch die Ernährungsmedizin, die Krankengymnastik, die Bewegungstherapie, zusätzlich kommen Bäder- und Massageanwendungen zum Einsatz.

Da zur komplementären Medizin leider erst wenige Forschungsergebnisse vorliegen, und wie bei allen Massnahmen in der Medizin, jede Behandlung ihre speziellen Nebenwirkungen und Wechselwirkungen hat, ist unbedingt eine Abstimmung der eingesetzten Therapien erforderlich. Dies gilt nicht nur mit Blick auf die Tumorerkrankung, sondern auch für zeitgleich bestehende andere Erkrankungen und

ihre Behandlung wie z.B. Bluthochdruck und andere Herz-Kreislaufkrankungen, Zucker, Asthma, Knochen-, Gelenk- und Muskelerkrankungen.

Einige Verfahren der Komplementär Medizin sind wissenschaftlich untersucht. Wirkungen, Nebenwirkungen und Risiken sind bekannt und sie können gezielt zur Therapie eingesetzt werden. Daneben werden jedoch auch Verfahren und Behandlungen angeboten, die nicht geprüft sind, oder bei denen bereits schädliche Folgen nachgewiesen wurden.

Weitergehende Informationen zur Komplementären Medizin finden Sie:

In der *Blauen* Informationsschriftenreihe der Deutschen Krebshilfe e.V.

(Kostenfreie Bestellung siehe auch Adressteil)

Bücher:

„Ratgeber unkonventionelle Krebstherapien“

Hrsg: Prof. Dr. Karsten Münstedt , Dr. med. M. Kalder u.a.

Ecomed-Verlag, 2. Auflage 2005, ISBN: 3-609-16329-1, (€ 49,00).

Im Internet:

http://www.stiftung-warentest.de/online/Gesundheit_Kosmetik/Meldung/1299645/1299645.html

<http://www.krebshilfe.de>

Lokalrezidiv

Unter Lokalrezidiv versteht man das Wiederauftreten des Tumors in der behandelten Brust nach brusterhaltender Operation oder an der Brustwand nach Brustentfernung. Dies tritt bei etwa 10% der Patientinnen auf. Das Lokalrezidiv kann meist gut behandelt werden und eine dauerhafte Krankheitsfreiheit kann im Anschluss erzielt werden. Anzeichen dafür können knotige Veränderungen oder Rötungen an der operierten Brustseite sein. Die Selbstuntersuchung ist eine Möglichkeit, Veränderungen rasch wahrzunehmen. Nicht sichtbare und tastbare Veränderungen können durch die apparative Untersuchung festgestellt werden. Bei Brusterhaltung ist die 1xjährlich empfohlene Mammographie eine wichtige Methode der Früherkennung, die durch Ultraschall sinnvoll ergänzt wird.

Metastasen

Unter Metastasen versteht man eine Ausbreitung des Tumors im Körper durch die mit dem Blut oder Lymphstrom verschleppten Brustkrebszellen, die sich am häufigsten in den Knochen (Wirbelsäule, Rippen, Becken, Schädel) in der Lunge und im Rippenfell (Pleura), in Lymphknoten oberhalb des Schlüsselbeines oder in der Leber ansiedeln. Bei Metastasierung kann eine dauerhafte Krankheitsfreiheit nicht mehr erreicht werden, dennoch ist ein Leben mit der Erkrankung über viele Jahre möglich. Die Behandlung zielt hauptsächlich auf die Linderung von Beschwerden, die dadurch verursacht werden oder auf deren Vorbeugung. Die Wahl der Therapie wird dabei durch die Eigenschaften des Tumors, der Krankheitsausbreitung, aber auch besonders durch die Wünsche der Patientin

und ihrem allgemeinen Gesundheitszustand bestimmt. Sehr sorgfältig sollte der erwartete Nutzen und die möglichen Nebenwirkungen gegeneinander abgewogen werden, bevor man sich zu einer Behandlung entschließt.

Narbenpflege

Für die Hautpflege bei geschlossenen Narben eignen sich Öle und hautfreundliche Salben, die bei geschlossenen Narben leicht einmassiert werden können (Babyöl, Johanniskrautöl, Arnika, Ringelblumensalbe etc.). Aber: insbesondere bei der Anwendung von ätherischen Ölen können Hautirritationen auftreten. Hierzu zählen Rötungen, Flecken oder eine brennende Haut innerhalb von 12 Stunden nach Anwendung. Nicht angewandt werden sollten Ölkonzentrate.

Es empfiehlt sich vor dem Einsatz zur Pflege, Öle oder Salben auf Hautreaktionen vorher an anderer Stelle des Körpers (z. B. Innenseite des nicht betroffenen Armes) zu prüfen.

Neben der Hautpflege ist es sinnvoll sich vor Verletzungen zu schützen, als Prophylaxe vor einem Lymphödem. Neben dem Sonnenbrand sind es vor allem die „kleinen“ Verletzungen bei Garten- und Hausarbeiten, denen durch Schutzmaßnahmen begegnet werden kann.

Psychoonkologische Angebote

Menschen, die an einer Krebserkrankung leiden oder hiermit z. B. als Angehörige konfrontiert sind, benötigen neben einer optimalen körpermedizinischen Behandlung sehr oft auch Hilfestellung beim Umgang mit der Erkrankung und ihren seelischen, familiären und beruflichen Folgen.

Dazu gibt es das Angebot der psychoonkologischen (Psyche = Seele, Onkos = Geschwulst/Tumor) Behandlung. Diese beschäftigt sich mit den Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung und bietet Hilfestellung an bei der Krankheitsbewältigung, beim Umgang mit Ängsten und Stimmungstiefs, mit krankheitsbedingten Veränderungen des eigenen Körpers sowie Problemen im familiären Bereich und am Arbeitsplatz. Übergeordnetes Ziel ist es, die Lebensqualität zu verbessern.

Das Angebot umfasst gezielte Unterstützung durch z.B. Beratungsgespräche, Seelsorge und Psychotherapie aber auch durch Unterstützung von Ärzten und Pflegekräften im „ganzheitlichen“ Umgang mit den Patientinnen.

Seelsorge

Zu den Aufgaben der Seelsorgerinnen und Seelsorger gehört es, für Menschen in Krisen da zu sein und sie zu begleiten. Das bedeutet u. a. Begleitung in Ängsten, Abschieds- und Trauersituationen, Sterbebegleitung, sowie Begleitung, wenn Menschen sich auf die Suche nach dem Sinn machen, und/oder nach Gott fragen, Begleitung in familiären Angelegenheiten oder Konflikten oder was Sie sonst bewegt. Zuhören, aussprechen und erzählen dürfen, das kann entlasten. Einen Menschen zu haben, der zuhört und nahe bleibt, kann tröstlich sein.

In der Klinik aber auch in den Gemeinden finden Sie Ansprechpartner.

Selbstbestimmung und Entscheidungen

Brustkrebs ist keine Notfallkrankung, bei der eine Entscheidung für oder gegen medizinische Maßnahmen innerhalb von 24 Stunden erfolgen muss. Frauen haben immer Zeit, sich umfassend zu informieren und Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen.

Sport und Bewegung

Unabhängig ob Frauen sportlich aktiv sind oder Sport und Bewegung bisher eher einen geringeren Stellenwert eingeräumt haben; durch die Krankheit und Behandlung wird der Organismus geschwächt. Für Bewegung und Sport ist wissenschaftlich belegt, dass sie Stoffwechselforgänge mobilisieren. Sie stärken also das Immunsystem und stabilisieren das seelische Gleichgewicht. Körperliche Bewegung regt die Abwehrkräfte an und senkt körperliche Beschwerden und kann dadurch das Wohlbefinden erheblich steigern. Zum Einstieg und als Aufbautraining bieten sich Krankengymnastik, Reha-Sport und Schwimmen an. Schwimmen, Wassergymnastik und ähnliche Sportarten sind für Frauen nach Brustkrebs besonders geeignet, da Muskelverspannungen gelöst und die Brust- und Armmuskulatur trainiert werden. Spezielle Badeanzüge mit Prothesen stehen für brustamputierte Frauen zur Verfügung (auf Rezept im Sanitätsfachhandel). Bereits nach abgeschlossener Wundheilung, d.h. ca. zwei bis drei Wochen nach der Operation kann mit dem Schwimmen oder Bewegen im Wasser begonnen werden. Unter medikamentöser Behandlung, - unabhängig ob eine Chemo-, Antihormon- oder Antikörpertherapie durchgeführt wird, ist Bewegen im Wasser immer möglich. Nur im Falle einer Strahlentherapie ist hier eine Pause einzulegen, die 4 Wochen nach abgeschlossener Strahlenbehandlung beendet werden kann, so dass die Aktivitäten im Wasser wieder aufgenommen werden können.

Nach einem Aufbautraining können Frauen jegliche Arten von Sport betreiben, hierzu zählen auch Tennis, Squash, Golf, Nordic-Walking, Reiten, Skilaufen und moderates Krafttraining. Eine Überforderung durch Sport, die zu Schmerzen oder Schwellungen der Brustseite, des Armes oder der Schulter führt, sollte dabei generell vermieden werden. Sportlich aktive Frauen, die Wettkampf oder Leistungssport betreiben, sollten jedoch frühzeitig eine sportmedizinische Betreuung in Anspruch nehmen. Spezielle Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Brustkrebserkrankte werden vom Deutschen Sportbund angeboten. Auch hier bieten die Krankenkassen finanzielle Unterstützung an. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Kostenfreie Informationsbroschüre „Sport und Krebs“, 3. überarbeitete Auflage März 2006, www.krebsgesellschaft.de.

Ein besonderes Angebot zum Thema bietet die Hessische Krebsgesellschaft über die virtuelle Videothek Medizin (VVM) an. Hier erhalten sie einen 15minütigen Film über Bewegung, Spiel und Sport in der Brustkrebsnachsorge, der einen authentischen Einblick in die Übungsstunden mit speziell ausgebildeten Gruppenleiterinnen zeigt. Internet: <http://www.vvm.de/videocontent.php?cat=8>

Ein krankengymnastisches Eigen-Übungsprogramm in Bild und Ton als DVD für zuhause, mit dem Titel „Nach der Brustkrebs-Operation wieder in Bewegung kommen“ (19,95 Euro) kann über VIDEODOC bestellt werden: Tel: 0881-61102, Fax 0881-9248424, <http://www.videodoc.de> .

Sozialdienst

Zu den Aufgaben des Sozialdienstes gehören insbesondere:

- Psycho-soziale Beratung und Einleitung von Hilfsangeboten entsprechend der Belastungssituation (Möglichkeiten der psychoonkologischer Betreuung, Selbsthilfegruppen usw.).
- Rehabilitative Beratung (z.B. Anschlussheilbehandlung, onkologische Nachsorge).
- Sozialrechtliche Informationen (Schwerbehindertenrecht, Fragen zum Arbeitsplatz, Krankengeld, Berentung usw.).
- Finanzielle Hilfen (z.B. Härtefond der deutschen Krebshilfe).
- Fragen der häuslichen Versorgung (speziell Haushaltshilfe für minderjährige Kinder, Kurzzeitpflege, Aufnahme im Pflegeheim oder Hospiz).

Einen kostenfreien, aktuellen und allgemein verständlichen Ratgeber erhalten Sie über den Bundesverband der Frauenselbsthilfe nach Krebs. Die Adresse finden sie im Adressteil. Dieser ist auch über das Internet erhältlich: <http://www.frauenselbsthilfe.de>

Ebenfalls kostenfrei ist der Ratgeber aus der *Blauen* Informationsschriftenreihe der von der Deutschen Krebshilfe herausgegeben wird.

Wiederaufbau nach Brustentfernung

Nach Brustamputation kann durch Wiederaufbau (einer Rekonstruktion) der Brustform das Erscheinungsbild wieder hergestellt werden. Dabei kann die verlorene Brust jedoch nicht in ihrer Funktion und ihrer besonderen Sensibilität ersetzt werden. Der Wiederaufbau ist in den meisten Fällen nach Amputation möglich. Hierfür stehen verschiedene operative Verfahren der plastisch-rekonstruktiven und kosmetischen Chirurgie zur Verfügung. Man unterscheidet den einzeitigen Wiederaufbau, die sogenannte Sofortrekonstruktion, bei der in

derselben Operation wie die Brustabnahme der Wiederaufbau durchgeführt wird. Vom zweizeitigen Wiederaufbau, der sogenannten Sekundärrekonstruktion, bei der zwischen Amputation und Rekonstruktion ein Zeitraum von mehreren Jahren liegen kann. Der Wiederaufbau kann mit Prothetik (in der Regel Silikon), mit Eigengewebe aus Bauch oder Rückenmuskulatur und durch kombinierte Verfahren mit Prothetik und Eigengewebe erfolgen. Welches Verfahren zum Einsatz kommt, muss in jedem Fall individuell mit dem Operateur entschieden werden.

Um bei geringster möglicher Belastung und kleinstem Risiko für die Frau das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, sind ihre persönlichen Wünsche, geplante oder

bereits erfolgte Zusatztherapien sowie die individuellen Voraussetzungen, die die Patientin dabei mitbringt, von Bedeutung.

Zertifizierte Brustzentren

Da mit dem Begriff „Brustzentrum“, nicht automatisch ein Qualitätsmerkmal verbunden ist, gibt es nun auch in Deutschland seit 2003 Zertifizierungsverfahren die ein Qualitätssiegel vergeben.

Sie weisen durch regelmäßige Qualitäts- und Leistungskontrollen qualifizierte medizinische Versorgung aus, die sich dem neuesten wissenschaftlichen Kenntnisstand verpflichtet. Die Zertifizierung ist dabei nur für einen begrenzten Zeitraum gültig. Wichtige Information für Patientinnen und Patienten ist: Zeitpunkt der Erstzertifizierung, Gültigkeitsdauer der Zertifizierung.

Zwei Zertifizierungsverfahren für Brustzentren gibt es in Deutschland:

1. Zertifizierte Brustzentren nach den Qualitätsanforderungen der Deutschen Gesellschaft für Senologie und der Deutschen Krebsgesellschaft, unter gleichzeitig vorliegendem Nachweis eines Qualitätsmanagementsystems (z.B. nach ISO 9001-2000, (Prüfsiegelvergabe durch TÜV))
2. Zertifizierte Brustzentren nach EUSOMA (European Society of Mastology), Europäische Gesellschaft für Brustkunde

Nach Bundesland entsprechend sortiert, können Sie aktuelle Listen zertifizierter Brustzentren in Deutschland direkt einsehen im Internet unter www.krebsgesellschaft.de, www.senologie.org, www.onkozert.de,

Informationen im Internet?

Woran erkennt man gute Patienteninformation im Internet?

- Die Gütesiegel für gute Patienteninformation im Internet



- oder Nachfragen bei:
- www.patienten-information.de
- www.afgis.de

Einige Internetseiten:

- www.brustkrebs.de
- www.brustkrebs-info.de
- www.frauenselbsthilfe.de
- www.gesundheitsscout24.de
- www.inkanet.de
- www.komen.org
- www.krebshilfe.de
- www.krebsgesellschaft.de
- www.krebsinformation.de
- www.mamamia.de
- www.mamazone.de
- www.w-h-c.de

Literatur zur Nachsorge

Prof. Dr. med. Volker Barth – Andrea Barth

**Brustkrebs – schnell verstehen – richtig behandeln
- Antworten auf Ihre wichtigsten Fragen**

TRIAS-Verlag, Stuttgart, ISBN 3-8304-3116-3 (Taschenbuch)

Lilo Berg

Brustkrebs-Wissen gegen Angst – Das Handbuch

Aktualisierte Taschenbuchausgabe, Goldmann Verlag 2002, München, ISBN 3-442-15168-6

Ursula Goldmann-Posch – Rita Rosa Martin

Über-Lebensbuch Brustkrebs

- Die Anleitung zur aktiven Patientin

Schattauer-Verlag, Stuttgart, 2. Auflage, ISBN 3-7945-2334-2 (Ringbuch-Ordner)

Annette Rexrodt von Fircks

„Ich brauche euch zum Leben – Krebs, wie Familie und Freunde helfen können“

Rowohlt-Verlag, Reinbek

Nützliche Adressen:

Krebsinformationsdienst (KID)

am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg:

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

E-mail: kid@dkfz-heidelberg.de

Tel.: 062 21/ 41 01 21

Brustkrebstelefon

Telefonischer Brustkrebsinformationsdienst.

Sprechzeiten: werktags von 8.00 bis 12.00 Uhr

Tel.: 06221/42 43 43

- Aktuelle Informationen über Krebsforschung und -prävention, über Standards in Diagnostik, Therapie, Nachsorge
- Mit Informationen zur Vorbeugung und Früherkennung soll die Prävention gestärkt werden
- Adressenvermittlung krebsbezogener Institutionen
- Durch Information Abbau von Vorurteilen zu Krebs
- Beratung des Hilfesuchenden und Information

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstr. 32

53113 Bonn

Infodienst: 02 28/7 29 90 95

www.krebshilfe.de

- Aufklärung, Information zu allen Krebserkrankung und Prävention „Die Blauen Ratgeber“
- Spezielle Informationen für Patientinnen aus Brustkrebsfamilien
- In individuellen Notsituationen Beratung und Hilfestellung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik und Krebstherapie
- Über die Dr. Mildred Scheel-Stiftung können langfristige Krebsforschungsprogramme finanziert werden

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.

Bundesgeschäftsstelle
Haus der Krebselbthilfe
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel.: 0228-33889-400
Fax: 0228-33889-401

E-mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de
www.frauenselbsthilfe.de

Die 1876 gegründete Organisation gliedert sich in einen Bundesverband, 12 Landesverbände und 421 Gruppen, die, neben der Begleitung krebskranker Frauen und Männer, Informationen für Frauen, die mit Krebs konfrontiert sind oder sich vor Therapieentscheidungen befinden, bereithält.

KOMEN Deutschland e.V.

Verein für die Heilung von Brustkrebs

E-mail: info@komen.de
www.komen.de

Einmal im Jahr findet der *Frankfurt Race for the Cure* statt. Mit diesem 5 km-Lauf und 2 km-Walk engagieren sich Läuferinnen und Läufer für die Heilung von Brustkrebs. Darüber hinaus werden verschiedene Sport- und Wohltätigkeits-veranstaltungen durchgeführt: The Pink Tie Ball, Tennis for the Cure, Golf for the Cure etc.

Die Susan G. Komen Breast Cancer Foundation e.V. unterstützt mit den eingenommenen Geldern

- ausschließlich Forschungsprojekte
- Aufklärung und Information zur Prävention, Früherkennung, Diagnose, Behandlung und Nachsorge von Brustkrebs.

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Steinlestr. 6
60596 Frankfurt
Telefonischer Informations- und Beratungsservice:
069/630 09 60

Mo, Mi, Fr. von 10.00 bis 12.00 Uhr, Di, Do. von 14.00 bis 16.00 Uhr

Telefonische aber auch persönliche schriftliche Beratung von KrebspatientInnen bzw. deren Angehörigen zu allgemein medizinischen, psychologischen und sozialrechtlichen Fragen.

E-mail: beratung@krebsgesellschaft.de

Lymphödem? - Lymphselbthilfe

Bundesverband Lymphselbthilfe

1. Vorsitzende des Bundesverbandes Eva Bimler
Wilhelmstr. 12 – 35392 Gießen
Tel.: 0641-9715557
Fax: 01212-5-426-78-204
E-mail: EvaBimler@Bundesverband-Lymphselbthilfe.de

2. Vorsitzende des
Bundesverbandes Dorothee Escherich-Semsroth
Günthersgraben 13
35392 Gießen
Tel.: 0641-9715557
Fax: 01805-060 334 213 64

Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V.

Doris Gonnermann
Am Ölberg 3
61231 Bad Nauheim
Tel.: 06032-83089

Die Informationen wurden im Rahmen des Projektes „Erstellung qualifizierter Patientinneninformation zur Nachsorge bei Brustkrebs“ , gefördert von KOMEN Deutschland e.V., Verein für die Heilung von Brustkrebs erstellt.

Autoren sind: Prof. Dr. med. U.-S. Albert, Dr. med. M. Hoffmann, und die Mitglieder des Multidisziplinären Qualitätszirkels Mammakarzinom des Brustzentrum Regio,

Version 2, Dezember 2006, redakt. geändert: September 2009

Wir danken den Frauen, die ihre Zustimmung zur Veröffentlichung der Fotos gegeben haben.

Autorenkorrespondenz:

Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH - Standort Marburg

Brustzentrum Regio (zertifiziert nach ISO 9001:2000 und OnkoZert)

Leitung: Prof Dr. med. U.-S. Albert

Klinik für Gynäkologie, gynäkologische Endokrinologie und Onkologie

Direktor: Prof. Dr. med. U. Wagner

Baldingerstraße, 35043 Marburg

Telefon: 0 6 421-5 86 64 32

Fax: 0 64 21-5 86 64 07

Internet: www.ccc-marburg.de

Email: brustzentrum@med.uni-marburg.de

Kooperationspartner von :



Spezielle Adressen

im Netzwerk des Brustzentrum Regio, Universitätsklinikum
Giessen und Marburg GmbH, Standort Marburg

Rehabilitation – ein wichtiges Angebot, um wieder zu Kräften zu kommen!

Kooperationspartner im Netzwerk

Habichtswald-Klinik

Chefärztin Dr. med. Jutta Hübner
Abt. für Onkologie
Wigandstr. 1
34131 Kassel
Tel.: 0561-3108552
Fax: 0561-3108573
E-mail: huebner@habichtswaldklinik.de

HELIOS William Harvey Klinik

Dr. med. Reimund Prokein
Arzt für Innere Medizin, Angiologie
Ltd. Arzt Rehabilitation/ Physikalische Medizin
Am Kaiserberg 6
61231 Bad Nauheim
Tel.: 06032-707910
Fax: 06032-707989
E-mail: rprokein@badnauheim.helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de

Klinik Reinhardshöhe

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Oliver Rick
Quellenstr. 8-12
34537 Bad Wildungen
Tel.: 05621-705153
Fax: 05621-705405
oliver.rick@klinik-reinhardshoehe.de
www.klinik-reinradshoehe.de

Rehabilitations-Klinik Bellevue

Chefarzt Dr. med. Ulf Seifart
Innere Medizin, Onkologie
und Orthopädie
Brüder-Grimm-Str. 30
63628 Bad Soden-Salmünster
Tel.: 06056-72107
Fax: 06056-72150
E-mail: Dr.seifart@hamm-kliniken.de
www.hamm-kliniken.de

Sonnenberg-Klinik

Ärztlicher Direktor
Prof. Dr. med. M. E. Heim
Hardtstr. 13
37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel.: 05652-541
Fax: 05652-54990
E-mail: info@sonnenberg-klinik.de

Hilfreich ist es, mit denen zu sprechen, die Sie verstehen:

Kontakt- und Beratungsstellen

Nach Krebs leben e.V.

1. Vorsitzende Sonja Hoffmann

Hintergasse 56

Tel.: 06461-2395

Fax: 06461-6928

Kontaktstelle

Donnerstag 17-19 Uhr und telefonisch

Kiesackerstr. 12

35216 Biedenkopf

Tel.: 06461-79226

E-mail: kontaktstelle@nachkrebsleben-biedenkopf.de

www.nachkrebs-leben-biedenkopf.de

Gesprächskreis „psycho-soziale Krebsnachsorge für Männer und Frauen“

Dr. med. Barbara Korsukéwitz-Eisenbach

Jeden letzten Montag im Monat

14.00-15.30 Uhr

Sitzungsraum des DRK

Obermühlsweg 2 ½

Nikolauskirchstr. 14

35216 Biedenkopf

Tel.: 06461-77225

Psychosoziale Krebsnachsorge des Deutschen Roten Kreuzes

Erna Mitze

Goldweg 3

35066 Frankenberg

Tel.: 06451-9602

Leben mit Krebs Marburg e.V.

Geschäftsstelle:

Christiane Schmitt

Alte Bahnhofstr. 31b

35096 Weimar

Tel.: 06421-162625

E-mail: leben-mit-krebs-marburg@web.de

Telefonzeiten

Dienstag: 10.00-12.00 Uhr

Donnerstag: 19.00-21.00 Uhr

Beratungstreff:

Jeden 1. Mittwoch

im Cafe Doppelpunkt

(Landeck Center)

Oberweg 49 ,

Marburg-Wehrda

Hessische Krebsgesellschaft e.V.

Dr. Ursula Haupt

Dr. med. Maria Vogelmeier

Heinrich-Heine-Str. 44

35039 Marburg

Tel.: 06421-63324

Fax: 06421-63316

E-mail: oeffentlichkeitsarbeit@hessische-krebsgesellschaft.de

www.hessische-krebsgesellschaft.de

Hessische Krebsgesellschaft e.V.
Krebsberatungsstelle Frankfurt
Töngesgasse 39
Tel.: 069-21 99 08 87
Fax: 069-21 99 66 33
Email: frankfurt@krebsberatung-hessen.de
www.krebsberatung-hessen.de

**SOZIALDIENST am Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH,
Standort Marburg**
Baldinger Strasse
35043 Marburg

Ingrid Fischl-Syawash, Dipl. Sozialpädagogin
Sprechzeiten:
Montag und Dienstag von 11.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung
Ebene 0, Raum 4210 (Altbau Lahnberge)
Montag bis Donnerstag, vormittags
Telefon: 06421-2863392
oder 6421-2862210 (Sekretariat)
Telefax: 06421-2863329
e-mail: fischlsy@med.uni-marburg.de
oder:
Leitung Sozialdienst:
Silvia Herzmann
Sekretariat: Tel.: 06421-2862210

**KLINIKSEELSORGE am Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH,
Standort Marburg**

Marion Kohl-Eckardt
Klinikpfarrerin, Mediatorin/Konfliktberatung
Ev. Seelsorge
Ebene 0 Raum 2304
Tel.: 06421-2863595
evang@med.uni-marburg.de

Dorothea Steinrücken
Gemeindereferentin
Kath. Seelsorge
Ebene 0 Raum 23221
Tel.: 06421-2863598
katholog@med.uni-marburg.de

Bewegung, Sport, Entspannung und Wohlbefinden

Selbsthilfegruppe Gymnastik in der Krebsnachsorge

Irene Heppner
Hindenburgstr. 5
35683 Dillenburg
Tel.: 02771/7423

Landessportbund Hessen e.V. Referat Frauen im Sport

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt
Tel.: 069-6789448
Fax: 069-6789427
E-mail: frauen@landessportbund-hessen.de

Turn- und Sportverein Gemünden 1888/1920 e.V.

Daniela Roos
Markt 1
35285 Gemünden
Tel.: 06453-645485

VfL Marburg 1860 e.V.

Ute Fibich
Elisabeth-Schule Marburg
Montags 16.45-17.45 Uhr
Tulpenstr. 17
35043 Marburg
Tel.: 06421-47388
Fax: 06421-82282

VfL Marburg 1860 e.V.

Valeria Eschenbach-Opitz
Elisabeth-Schule Marburg
Dienstags 10.00-10.45 Uhr
Am Kornacker 21
35041 Marburg
Tel.: 06421-82282

Verein für Bewegungsförderung e.V.

Kirsten Düchting
Barfüßerstr. 1
35037 Marburg
Tel.: 06421-2823935

TSV Eintracht 1920 e.V. Stadtallendorf

Claudia Genz
Bärenbachhalle
Stadtallendorf
Dienstag 14.00-15.00 Uhr
Am Hahnenrain 4
35260 Stadtallendorf
Tel.: 06428-6166

Sportverein Schwarz-Weiß Schweinsberg 1921 e.V.

Daniela Wager
Am Wall 3
35260 Stadtallendorf
Tel.: 06428/6136

Sportgruppen nach Krebs

Sportkreis Gießen
Irmgard Pleil-Irmmler
Sudetenlandstr. 10, 35415 Pohlheim
Tel.: 06403/69 46 96

Bewegung, Spiel und Sport – Rehabilitationssportverein Melsungen-Felsberg

Frau Ina-Karla Reuß
Schulstraße 20
34212 Melsungen
Tel.: 05661-52552
E-mail: healthandmotion@yahoo.de

Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Wetzlar
Karin Marquardt
Hangstr. 1
35614 Asslar
Tel.: 06441-88250

Selbsthilfegruppe Biedenkopf,
Deutsches Rotes Kreuz
Sekretariat
Obermühlsweg 2 1/2
35216 **Biedenkopf**
Tel.: 06461-77225
Fax: 06461-77327
E-mail: sekretariat@drk-biedenkopf.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Dillenburg
Helga Kretzer
Nixgasse 13
35683 **Dillenburg**
Tel.: 02771-22842

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Gemünden
Renate Grimm
Ober-Ohmenerstr. 8
35329 **Gemünden**
Tel.: 06634-1740
Fax: 06634-919670

Selbsthilfegruppe Gießen
Deutsches Rotes Kreuz
Christa Harrach
Kleinlindener Str. 35
35398 **Gießen**
Tel.: 06493-2850

Frauenselbsthilfe nach Krebs
e.V., Gruppe Hatzfeld
Marlies Tripp
Buche 10
35116 **Hatzfeld**
Tel.: 06467-780

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Marburg
Ruth Krämer
Stettiner Str. 34
35274 **Kirchhain**
Tel.: 06422-5227

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Korbach
Christa Ohm
Schlesische Str. 11
34497 **Korbach**
Tel.: 05631-64632

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Laubach
Elfriede Böttger
Rehweg 5
35321 **Laubach**
Tel.: 06044-8505

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Linden
Rosemarie Langer
Rosenweg 8
35440 **Linden**
Tel.: 06403-63281

Selbsthilfegruppe Frauen mit Krebs im Deutschen Grünen Kreuz e.V.
Irene Rüdiger
Ginsterweg 1b
35041 **Marburg**
Tel.: 06421-931126

Selbsthilfegruppe Frauen mit Krebs im Deutschen Grünen Kreuz e.V.
Carola Krose
Alte Poststr. 22a
35091 **Schönstadt**
Tel.: 06427-3031

Selbsthilfegruppe um die 30 Jahre alt und Krebs?
von Leben mit Krebs Marburg e.V.
Barbara Leupold
Hirschberg 12
35037 **Marburg**
Tel.: 06421-164970
E-mail: BarbaraLeupold@web.de und
Birgit Lückerath
Försterweg 7
35083 **Wetter**
Tel.: 06423-3642
Fax: 06423-541098
E-mail: info@lueckerath.de

Selbsthilfegruppe Möhnesee „Hilfe, ich habe Krebs!“
Beate Müller
Paulusstr. 6
59519 **Möhnesee**
Tel.: 02924-7582

Bundesverband für Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
Vorsitzende Hilde Schulte
Trieschweg 16
34626 **Neukirchen**
Tel.: 06694-69 85
Fax: 06694-919158
E-mail: H.Schulte.Neukirchen@t-online.de

Landesverband Hessen
Stellv. Vorsitzende Heidemarie Haase
Rauschbergstr. 7
36369 **Lautertal**
Tel.: 06643-1859
Fax: 06643-9180305
Email: heidi@haase-hopfmannsfeld.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Schwalmstadt
Anneliese Knauff
Rübenweg 6
34613 **Schwalmstadt**
Tel.: 06691-4269

Selbsthilfegruppe Wetzlar
Deutsches Rotes Kreuz
Christa Cowley-Bavaro
Altenberger Str. 15
35576 **Wetzlar**
Tel.: 06441-45674

Lymphödem? - Lymphselbsthilfe

Bundesverband Lymphselbsthilfe
1. Vorsitzende des Bundesverbandes Eva Bimler
Wilhelmstr. 12 – 35392 Gießen
Tel.: 0641-9715557
Fax: 01212-5-426-78-204
E-mail: EvaBimler@Bundesverband-Lymphselbsthilfe.de

2. Vorsitzende des
Bundesverbandes Dorothee Escherich-Semsroth
Günthersgraben 13
35392 Gießen
Tel.: 0641-9715557
Fax: 01805-060 334 213 64

Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V.

Doris Gonnermann
Am Ölberg 3
61231 Bad Nauheim
Tel.: 06032-83089

Kreis Eder/Bad Berleburg

Marlies Tripp
Buche 10
35116 Hatzfeld
Tel.: 0174-2385250

Marburg

Elke Müller
Auf dem Wehr 27
35037 Marburg
Tel.: 06421-894028

Wo finden Sie in Ihrer Nähe professionelle psychoonkologische Hilfe?

Praxis für psycho-therapeutische Medizin

Dr. med. Carmen Brosig
Eichgärtenallee 30
35394 Gießen
Tel.: 0641-491466
Fax: 0641-9481408

**Gemeinschaftspraxis für Innere und Allgemein
medizin, Psychotherapie und Naturheilverfahren**

Dr. med. M. Igel-Thorn
Hauptstr. 112
35625 Hüttenberg
Tel.: 06403-5857
Fax: 06043-74857

Psychologisch-Psychoonkologische Praxis

Dr. rer. nat. Jutta Hermanns, Dipl.-Psych.
Georg-Voigt-Str. 28
35039 Marburg
Tel.: 06421-66203
Fax: 06421-61026
jutta_hermanns@web.de

**Psychosomatischer Konsiliar- und Liaisondienst in der Onkologie
am Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH, Standort Marburg**

Unser Team:

Dr. med. Ch. Kleiber (Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie)
Dr. med. B. Kolb-Niemann (Oberärztin); Prof. Dr. med. Ch. Herrmann-Lingen
Anmeldung über das Sekretariat der Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie (Frau Simmons), Klinikum Lahnberge, Ebene 0, Raum 0.4213
Tel. 06421/28-64012
E-mail: simmons@med.uni-marburg.de

Psychoonkologische Sprechstunde für Betroffene mit einer Krebserkrankung und deren Angehörige

Klinikum der Philipps-Universität Marburg
Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
P. Müller, Ärztin für Psychiatrie und Psychoonkologie
A. Bender, Dipl.-Psych.
S. Nittel, Dipl.-Psych., Psychotherapeutin
C. Kliment, Fachkrankenschwester
G. Rossi, Bewegungstherapeutin
Rudolf-Bultmann-Str. 8, 35039 Marburg
Tel.: 06421-2 86 52 39
Fax: 06421-2 86 70 99
E-mail: pmueller@med.uni-marburg.de
www.med.uni-marburg.de/psychiat
E-mail: nittel@med.uni-marburg.de

Psychotherapeutische Praxis

Dr. phil. Sabine Rehahn-Sommer, Dipl.-Psych.
Neuhöfe 7
35041 Marburg
Tel.: 06421-34215
Fax: 06421-350842

Psychotherapeutische Praxis

Dr. med. Irmgard Uebelacker
Ärztin Psychotherapie
Auf der Weide 2
35037 Marburg
Tel.: 06421-164916
Fax: 06421-164916
Irmgard_uebelacker@t-online.de

Psychotherapie, Psychoanalyse

Frauenärztin
Frau Sabine Riese
Markt 16
35304 Alsfeld
Fax: 06631 919136
Tel: 06631 919135

Pflege und Palliativ-Medizin

Ambulanter Hospizdienst- und Palliativ-Pflegedienst der Malteser

Tumorpatienten-Betreuung
Frau Hess
Montag-Freitag: 9.00-12.00 Uhr
(u. n. Vereinbarung)
Rufbereitschaft Tag und Nacht
Schützenstr. 28
35039 Marburg
Tel.: 06421-66933
Fax: 06421-686393

St. Elisabeth-Hospiz Marburg

Margarethe Eidam
Rotenberg 60
35037 Marburg
Tel.: 06421-935040 oder 935014
Fax: 06421-935043

KASA

(Koordinations- und Ansprechstelle für Dienste der Sterbebegleitung und Angehörigenbetreuung)

c/o Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung

Elisabeth Terno (Krankenschwester), Dipl.-Pädagogin

Montag bis Donnerstag: 8.00-1200 Uhr

Freitag: 8.00-10.00 Uhr

Heinrich-Heine-Str. 44

35039 Marburg

Tel.: 06421-600743

Fax: 06421-600711

E-mail: hage-kasa@t-online.de

www.hage.de